

Arbeitsblatt

Auslöser von negativen Gefühlen erkennen

Laura Balmer
www.laurabalmer.com

Ich Bewusstsein

Wie ist deine Beziehung zu deinen Gefühlen? Was triggert dich?

Was macht mich wütend? Was ärgert mich? Menschen, Situationen, Themen, Verhalten, Worte, Aktivitäten. Gehe alle Gefühle durch und schreibe darüber. Trauer, Eifersucht/ Neid, Hass/Rache, Scham, Schuld, Angst **Tipp: Handle und spreche nicht, wenn möglich nicht, wenn diese Gefühle ganz stark sind. Warte und halte inne. Es braucht 90 Sekunden bis ein Gefühl «durchgeföhlt» ist, wenn wir nicht an der Geschichte festhalten-**

Wut/Ärger	Trauer	Scham	Angst
Wut/Ärger bringt dich dazu Menschen anzugreifen	Trauer bringt dich dazu zusammenzubrechen	Scham bringt dich dazu dich unsichtbar zu machen	Angst bringt dich dazu zu flüchten



Gefühle verkörpern und integrieren

Nimm dir täglich Zeit für die Integration deiner Gefühle. Entscheide dich für ein Gefühl. Wähle Musik und Kleidung, die zum Gefühl passen. Setze einen Timer auf 15 Minuten und drücke deine Emotionen ohne dich zurückzuhalten aus. Schreie, weine, schlage auf Kissen, wälze dich am Boden, nimm den ganzen Raum ein. Nimm täglich ein Gefühl, welches gerade präsent ist. Dann sitze still und lasse die freigesetzte Energie durch den Körper fließen, ohne dich mit der Geschichte zu identifizieren. Schreibe hier auf was du erlebst und für dich erkennst.

Tip: Handle und spreche nicht, wenn möglich nicht, wenn diese Gefühle ganz stark sind. Warte und halte inne. Gehe folgenden Prozess mental durch.



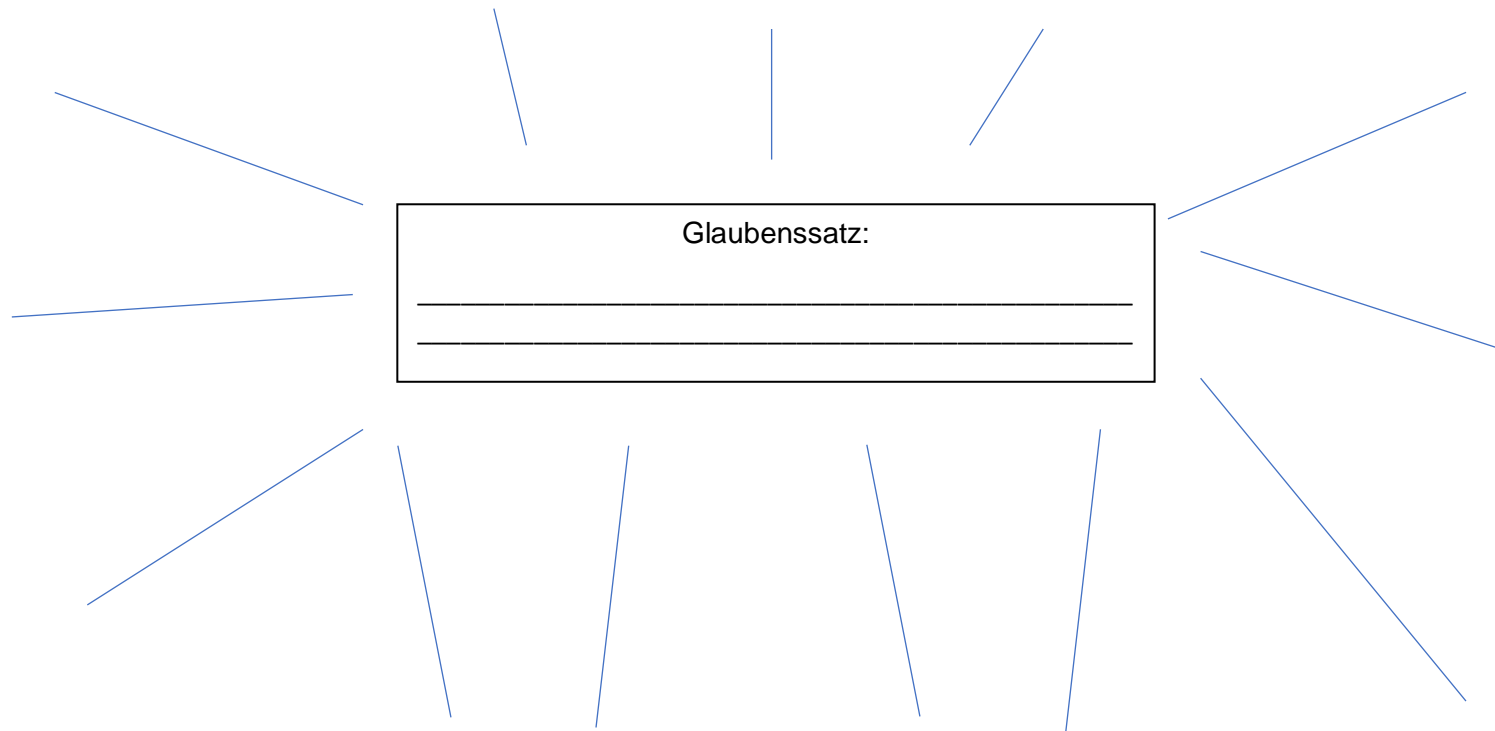
Glaubenssätze erkennen

Gefühle und Empfindungen	Welche Gedanken werden ausgelöst	Welche Glaubenssätze liegen darunter
<p>Situation Wenn ich klar und deutlich meine Lust zeige, schäme ich mich, habe ich Angst dafür als schlampig und schmutzig verurteilt zu werden. Ich nehme dabei eine vernebelnde Schicht über mein Gesicht wahr, meine Backen werde warm und mein Blick richtet sich zum Boden hin. Ich merke, dass mein Atem flach wird und sich mein Magen anspannt.</p>	<p>Ich sollte das nie wieder sagen. Alle Männer sind blöd. Ich hasse sie. Sie verstehen mich nicht. Niemand versteht mich. Ich bin zu blöd. Ich bin verrückt. Mit mir stimmt etwas nicht.</p>	<p>Ich bin zu viel. Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig. Ich bin nicht liebenswert. Sex ist schmutzig.</p>

Gefühle und Empfindungen	Welche Gedanken werden ausgelöst	Welche Glaubenssätze liegen darunter
--------------------------	----------------------------------	--------------------------------------



Übung: Wie viele Gedanken sind mit einem einzigen Glaubenssatz verbunden? Mach die Erfahrung wie stark er auf dich durch Gedanken und Entscheidungen wirkt.



Beispiel: Glaubenssatz. Ich muss alles alleine tun/Ich habe keine Zeit in meinem Alltag alles zu erledigen was ich will. → Deine Befürchtungen bestätigen sich: Langsame, ältere Menschen im Supermarket nerven mich, unangekündigter Besuch nervt mich, «sehen sie denn nicht, dass es mir zu viel ist? Wenn die Ampel lange rot ist, nervst du dich, trotzen Kinder rauben dir Zeit und Geduld, weniger Zuneigung und Gelassenheit...



Glaubenssätze in der Tiefe verstehen, loslassen oder umwandeln

Glaubenssatz	Wie hat er mein Leben beeinflusst? Wie hat er die Art und Weise beeinflusst wie ich mit anderen Menschen umgehe?	Welche Entscheidungen habe ich getroffen? Was habe ich vermieden oder nicht gemacht?	Nenne 5 Möglichkeiten, wie andere Menschen dadurch verletzt wurden	Welche Geschichten erzähle ich mir, die diesen Glaubenssatz rechtfertigen	Was habe ich davon, wenn ich diese Geschichten aufrechterhalte?
Z.B. Ich bin nicht liebenswert.					

Glaubenssatz	Was könnte nicht wahr sein an dieser Geschichte	Wer wärest du ohne diesen Glaubenssatz? Wie wären meine Erfahrungen ohne diesen Glaubenssatz?	Willst du diesen Glaubenssatz behalten?	Wenn du ohne nicht sein kannst, finde eine positive Umkehrung.	Was wäre ein neuer Glaubenssatz den du haben und annehmen könntest?